

## Adviezen voor cholesterolbeperkte voeding

### Afdeling diëtetiek

Algemeen telefoonnummer: 033 – 850 50 50

Dieet voor: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Diëtist: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

Specialist: \_\_\_\_\_

*Er is bij u een te hoog cholesterolgehalte in uw bloed gemeten. Met een dieet en eventueel medicijnen kan het cholesterolgehalte verlaagd worden.*

Cholesterol is een vetachtige stof, die ons lichaam nodig heeft en zelf aanmaakt. Het komt ook in onze voeding voor. Te veel cholesterol in het bloed verhoogt de kans op hart- en vaatziekten.

### Hoe kunt u uw cholesterolgehalte verlagen?

1. Wees matig met vet, met name met verzadigd vet.
  2. Beperk de hoeveelheid cholesterol in uw voeding.
- Daarnaast is een goed gewicht en lichaamsbeweging gunstig voor het cholesterolgehalte.

#### 1. Wees matig met vet, met name met verzadigd vet

Er bestaan verschillende soorten vet: verzadigd en onverzadigd vet.

Verzadigd vet kan een oorzaak zijn van een verhoogd cholesterolgehalte van het bloed. Het komt vooral voor in dierlijke producten zoals vet vlees, roomboter en volle melk. Koek, gebak, chocolade en kokos bevatten ook veel verzadigd vet.

Onverzadigd vet kan het cholesterolgehalte van het bloed verlagen. Het komt vooral voor in plantaardige oliën (b.v. zonnebloemolie), dieetmargarine, vette vis en noten.

Kies bij voorkeur:

- voedingsmiddelen die minder (verzadigd) vet bevatten
- een vetarme bereidingswijze

#### 2. Beperk de hoeveelheid cholesterol in uw voeding

Eidooier, orgaanvlees (lever, nier) en garnalen bevatten veel cholesterol.

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

[www.meandermedischcentrum.nl](http://www.meandermedischcentrum.nl)

## Aan te raden

### Brood

Volkorenbrood, bruinbrood, roggebrood, knäckebröd, (volkoren) beschuit, witbrood, ontbijtgranen.

### Margarine

Dieetmargarine, dieethalvarine.

### Kaas

Hüttenkäse/cottage cheese, Zwitserse strooikaas, magere smeerkaas, 20+ en 30+ kaas, light kaas, 40+ kaas (b.v. Edammer), Parmezaanse kaas.

Kaasproduct 48+ met onverzadigd vet (b.v. Becel Goud, Trenta).

### Vleeswaren

Achterham, filet americain, fricandeau, kalkoen ham, kipfilet, magere rollade, rookvlees, rosbeef, casselerrib, gekookte tong.

Light vleeswaar (b.v. Linera smeerpaté, Stegeman light worst).

### Zoet beleg

Appelstroop, fruit, jam, honing, vruchtenhagel.

### Overig broodbeleg

Rauwkost, pindakaas, sandwichspread.

### Hartige versnaperingen

Rauwkost met magere dip- saus, zoetzure groente, Japanse mix, zoute biscuit, zoute stokjes, chips, kroepoek, studentenhaver, noten, pinda's, zonnebloem- pitten.

### Dranken

Water, mineraalwater, thee, gewone koffie (zie ook koffiemelk), vruchtensap groentesap, tomatensap, frisdrank, limonade.

Met mate: alcoholische drank.

### Ei

Wit van ei.

Max. 2 à 3 eieren per week.

### Melkproducten

Magere en halfvolle melkproducten, karnemelk, kwartvolle melk, hangop.

## Af te raden

### Brood

Luxe broodjes, cream- cracker, croissant, koffiebroodje, krentenbol.

### Margarine

Boter, roomboter, kruiden- boter.

### Kaas

Alle 48+ en 60+ kaassoorten, roomkaas, volvette kaas, volvette smeerkaas, buitenlandse kaassoorten (b.v. brie, camembert), roomkwark, geiten/schapekaas.

### **Vleeswaren**

Bacon, cervelaatworst, cornedbeef, gebraden gehakt, leverpastei, (smeer)lever- worst, ontbijtspek, paté, salami, schouderham, rauwe ham, worst (alle soorten), zure zult.

### **Zoet beleg**

Chocoladepasta, -hagel of -vlokken, kokosbrood.

### **Overig beleg**

Kant-en-klare salades zoals vlees-, ei- en sellerie- salade.

### **Hartige versnaperingen**

Bladerdeegzoutjes, borrel- worstjes, volvette kaas, roomkaas, worst, patat frites, bamibal, bitterbal, kroket, kipnuggets, broodje hamburger, huzarenslaatje, salade met mayonaise, saté met saus, saucijzenbroodje, worstenbroodje, loempia, minipizza, rookworst.

### **Dranken**

Advocaat.

### **Ei**

Meer dan 3 eieren per week.

### **Melkproducten**

Volle melkproducten, room- yoghurt/kwark, milkshake, roompudding, chipolatapudding, chocolademousse.

### **Aan te raden**

#### **Koffiemelk**

Halfvolle koffiemelk, halfvolle koffiemelk met onverzadigd vet.

#### **Soep**

Ontvette bouillon, heldere soep bereid met ontvette bouillon, heldere soep uit pakje, crème soep uit pakje, minestrone-soep.

#### **Vlees**

Bieflap, biefstuk, ossenhaas, poelet, magere runderlap, runderrollade, rosbief, rundergehakt, rundervink, tartaar, fricandeau, haas- karbonade, hamlap, varkens- oester, ongepaneerde schnitzel, ribkarbonade, varkensrollade, varkens- filet, varkenshaas, magere varkenslap.

#### **Vis**

Ansjovis, bot, forel, haring, kabeljauw, krab, kreeft, makreel, mosselen, schol, tong, tonijn, wijting, zalm.

#### **Gevogelte en wild**

Kip/kalkoen zonder vel, kipfilet, kalkoenfilet, kiprollade, kalkoenrollade, alle soorten wild.

#### **Vleesvervanging**

Tahoe, tempeh, Quorn, peulvruchten, sojabrokjes, vegetarische gehaktmix.

#### **Vetten en oliën**

Met mate: alle soorten olie, dieetmargarine, dieet bak-en-braadvet (uit pakje of vloeibaar), margarine, frituurvet/margarine/ bak-en-braad met max. 40 g verzadigd vet per 100 g.

### **Jus /saus**

Barbecuesaus en andere rode sauzen, dressing zonder olie, slasaus met 10% olie, ketjap, magere of ontvette jus, saus bereid zonder vet, helder gebonden smoorsaus, tomatenketchup, fritessaus, halvanaise, slasaus met 25% olie, slasaus met yoghurt, satésaus, cocktailsaus.

### **Af te raden**

#### **Koffiemelk**

Volle koffiemelk, koffieroom, slagroom, koffiemoes.

#### **Soep**

Vette bouillon, crème soep uit blik, soep met room, erwtensoep met worst of spek.

#### **Vlees**

Braadworst, gepaneerd vlees, hacheevlees, klapstuk, riblap, sukadelap, doorregen runderlap, orgaanvlees, half-om-half gehakt, gepaneerd vlees, krabbetjes, rookworst, saucijzen, schouderkarbonade, slavink, speklap, doorregen varkenslap, verse worst, vleesschijf, orgaanvlees.

#### **Vis**

Garnalen, hom en kuit, inktvis, lekkerbekje, paling, sardientjes, visstick, kant-en-klare vissalade, visconserven in olie of roomsaus.

#### **Gevogelte en wild**

Kip met vel, orgaanvlees zoals kippenlevertjes, soepkip, tam konijn, tamme eend.

#### **Vleesvervanging**

Gepaneerde vegetarische burger of schnitzel, kaasschnitzel.

#### **Vetten en oliën**

Roomboter, Braderije, hard bak-en-braadvet, margarine/frituurvet met meer dan 40 g verzadigd vet per 100 g, reuzel, spekvet.

### **Jus / saus**

Crème fraîche, dressing met olie, mayonaise, room- en crème saus, saus op basis van een roux, slasaus met 50% olie, romige smoorsaus, vette jus, zure room.

### **Aan te raden**

#### **Aardappelen**

Gekookte aardappelen, aardappelpuree, (volkoren) macaroni, mie/mihoen, (zilvervlies) rijst, peulvruchten. Gebakken aardappelen, patat frites (zie aan te raden soorten vet/olie).

#### **Groenten**

Gekookte groente.

Gestoomde of roergebakken groente (zie aan te raden soorten vet/olie).

Rauwkost, evt. met magere dressing (zie sauzen).

#### **Nagerechten**

Sorbetijs, waterijs.

Zie ook melkproducten en fruit.

### **Fruit**

Alle soorten.

### **Zoete versnaperingen**

Drop, kauwgom, pepermunt, zuurtje, toffee, biscuit, eierkoek, kaneelbeschuitje, koekje (allerhande), ontbijtkoek, rijstwafel, speculaas, tussendoorbiscuit (b.v. Evergreen).

Vruchtenvlaai, appeltaart, rijstevlaai, oliebol, appelbeignet.

### **Af te raden**

#### **Aardappelen**

Aardappelkroketjes, kant-en-klaar maaltijden.

#### **Groenten**

Groente à la crème.

#### **Nagerechten**

Consumptie-ijs, roomijs, ijs met chocolade.

### **Fruit**

Fruitsalade met room.

### **Zoete versnaperingen**

Bonbons, candybar (b.v. Mars), chocolade, chocolade met noten, bladerdeegkoekje, cake, gevulde koek, kokos-koek, rondo, roomboterkoekje, sprits, stroopwafel, amandelbroodje, gebak met crème-au-beurre, kwarktaart, moorkop, slagroomgebak.

## **Adviezen bij de bereiding van de maaltijden**

### **Warme maaltijd**

- Vette ingrediënten uit een recept kunt u vervangen door een minder vette variant, b.v. crème fraîche door magere kwark.
- Gebruik niet meer dan 100 g vlees, vis of kip per persoon.
- Om vlees te bakken heeft u 1 eetlepel margarine of olie per persoon nodig.
- Gebruik een antiaanbakpan of grill.
- Vetarme bereiding in de oven: met kruiden in folie/braad zak.
- Voeg geen boter e.d. toe na bereiding; stampot bijvoorbeeld kunt u op smaak maken met magere bouillon, ontvette jus of een scheutje halfvolle melk.

### **Broodmaaltijd**

Besmeer brood dun (margarine weglaten is af te raden want dan mist u belangrijke voedingsstoffen zoals vitamine A en D). Gebruik dun kaas/vleesbeleg op brood. Neem eens groente of fruit op brood.

## **Informatie op de verpakking**

Vaak staat op de verpakking van een product aangegeven hoeveel vet het bevat. Als u deze informatie van soortgelijke producten met elkaar vergelijkt, kunt u het minst vette product kiezen.

Bijvoorbeeld:

100 g mayonaise bevat 81 g vet

100 g fritessaus (met 35% olie) bevat 36 g vet.

De minst vette soort is fritessaus.

'Halva/halfvol' geeft aan dat het product de helft minder vet bevat dan een vergelijkbaar vol product.

Een voorbeeld:

2 scheutjes halvamel bevatten samen evenveel vet als 1 scheutje gewone koffiemelk.